

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat di ambil kesimpulan bahwa :

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 12 Wonosari.
2. Terdapat Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 12 Wonosari.
3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dengan Latihan *Zig-Zag Drill* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Di Smp Negeri 12 Wonosari.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat di ajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru, disarankan menggunakan latihan *shuttle run* dengan latihan *zig-zag drill* dalam proses pembinaan olahraga khususnya permainan sepak bola, karena berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan ini mampu memberikan hasil yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam perminan sepak bola.
2. Di harapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pencinta olahraga untuk dapat meningkatkan latihan ini yang dapat menghasilkan kemampuan menggirin

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bumi Cindar Sindhu. 2010. *Senang belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas IV Sekolah dasar/ madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta. Pribumi Mekar
- Dwi Narhayu Mohammad Ali Mashar. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah menengah pertama*. Jakarta. Swadaya Murni
- Hasanah Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pilometrik Depth Jump Dan JumTto Box Terhadap Power OtotTungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugu Muda Kota Semarang*
- Hadi Romei. 2010. *Perbedaan pengaruh hasil latihan polimetrik antara squat depht jump dan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP MTA gemolong sragen*
- Heryana Dadan dan Herianti Giri. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dab kesehatan untuk siswa SD-MI kelas V*. Jakarta.Acarya Media Utama
- Irwan Utama Guspa Edi. 2013. *Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Bantu*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Jamalong Ahmad Dan Syam Asry. 2014. *Teknik Dasar Permainan Sepak Takraw*. Yogyakarta. Ombak Dua
- Juari, Wagino dan Sukiri. 2010. *Pendidikan olahraga dan kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta. CV Bina Pustaka
- Kurniadi Deni dan Prapanca Suro. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar madrasah ibtidaiyah kelas IV*. Jakarta. CV. Thursina

- Muhajir dan Sutrisno Budi. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta. Pusat kurikulum dan perbukuan, balitbang kemdikbud
- Mufid dan Putri Riswanty Najib Putri Riswanty. 2014. *Mari Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta. Surabaya Intelectual
- Nurhuda Hilman dan Kusumawati Mia. 2010. *Arena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta. PT Sinergi Pustaka Indonesia
- Nurhasan. (2007). *tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdiknas
- Performance. Dibiique, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Ngatiyono dan Putri Riswanty Dyan.2010. *Mari Sehat Bergembira 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta. CV Usaha Makmur
- Sarjono dan Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta. CV Aneka Ilmu
- Sarjiyanto Dwi dan Sujarwadi. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas VIII SMP/MTS*. Jakarta. PT. Intan Pariwara
- Sarif Usman (2014) Pengaruh latihan Zig zag drill terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *jump smash* pada permainan bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tapa
- Sutrisno Budi dan Bazin Khafadi Mohammad.2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2 untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta. Cv Putra Nugraha
- Supeno Joko dan Dedy Budi Joko Santoso.2010.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta. CV. Teguh Karya
- Sutrisno Budi dan Bazin Khafadi Muhammad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2 untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta. CV. Putra Nugraha
- Supeno Joko dan Dedy Joko, Budi Santoso. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII*. Jakarta. CV. Teguh Karya

- Supardi dan Suroyo. 2010. *Penjasorkes untuk SD/MI kelas V*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Tri Minarsih, Acep Hadi dan Hanjaeli. 2010. *Asyiknya Berolahraga 4 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Sekolah Dasar (SD) Madrasah Ibtidaiyah (MI) Kelas IV*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Nasional
- Wahyuni Sri Dkk.2010.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2 untuk kelas VIII SMP dan MTs*. Jakarta. PT Wangsa Jatra Lestari
- Widyastuti Endang dan Agus Suci.2010.*Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI Kelas XI*. Jakarta. CV Aneka Ilmu
- Wisahati Aan Sunjata dan Santosa Teguh. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta. CV Setiaji